

**Pengaruh Pola Makan Terhadap Performa Atlet Ukm Sepakbola UPI
Fadhlan Muhammad Daniswara ^{1*}, Derrel Putra Perkasa ², Muhammad Fathan Diza
Saptia³, Latif Qolbi⁴**

¹Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Indonesia

Submitted: 4-September-2025; Accepted: 20-Oktober-2025; Published: 30-Oktober-2025

Korespondensi : Fadhlan Muhammad Daniswara, daniswarafadhlan@gmail.com

ABSTRAK

Pola makan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesiapan fisik dan performa atlet, namun masih banyak atlet yang belum menerapkan kebiasaan makan yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pola makan atlet berpengaruh terhadap performa atlet sepak bola di lingkungan Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian menggunakan metode survei deskriptif dengan penyebaran kuesioner kepada 25 atlet yang berisi pertanyaan mengenai frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi, kecukupan cairan, serta persepsi atlet terhadap dampak pola makan terhadap kemampuan bertanding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar atlet mengetahui pentingnya pengaturan makan, penerapannya belum optimal karena masih ditemukan kebiasaan sarapan yang tidak teratur, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta masih adanya konsumsi makanan cepat saji yang dapat menurunkan kualitas pemulihan dan stamina. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi gizi yang lebih terarah diperlukan agar atlet dapat menerapkan pola makan yang sesuai dengan tuntutan latihan dan pertandingan. Kesimpulannya, pola makan yang tidak teratur dan kurang seimbang berpotensi menghambat performa atlet, sehingga diperlukan pembinaan gizi yang berkelanjutan untuk mendukung pencapaian performa yang optimal.

Kata kunci: *Pola makan, performa atlet, gizi olahraga, sepak bola.*

ABSTRACT

Eating patterns are one of the key factors influencing athletes' physical readiness and performance. However, many athletes still do not apply proper dietary habits that match the demands of sports activities. This study aims to examine how athletes' eating patterns affect the performance of football players in the Student Football Activity Unit at the Indonesia University of Education. The research employed a descriptive survey method by distributing questionnaires to 25 athletes, containing questions about meal frequency, types of food consumed, hydration adequacy, and athletes' perceptions of the impact of eating patterns on their performance. The results indicate that although most athletes are aware of the importance of proper nutrition, its implementation remains suboptimal. Irregular breakfast habits, low consumption of fruits and vegetables, and the continued intake of fast food were still found, all of which may reduce recovery quality and endurance. These findings highlight the need for more targeted nutritional education to help athletes adopt eating patterns that align with training and competition demands. In conclusion, irregular and unbalanced eating patterns have the potential to hinder athlete performance, emphasizing the importance of continuous nutritional guidance to support optimal athletic achievement.

Keywords: *Eating patterns, athletic performance, sports nutrition, football.*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer dan diminati oleh berbagai lapisan masyarakat. Aktivitas ini menuntut kemampuan fisik yang kompleks, mulai dari kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, hingga konsentrasi yang stabil sepanjang pertandingan (Stølen et al., 2005). Dalam satu laga, seorang pemain bisa menempuh jarak sekitar 10–12 kilometer dengan intensitas gerak yang terus berubah, mulai dari berjalan, jogging, sprint, hingga melakukan aksi eksplosif yang membutuhkan energi besar dalam waktu singkat (Bangsbo et al., 2006). Tingginya tuntutan fisik tersebut membuat kebutuhan energi dan zat gizi atlet sepak bola jauh lebih besar dibandingkan individu yang tidak berolahraga secara intens. Pola makan yang seimbang menjadi salah satu penentu utama dalam menunjang performa atlet. Asupan gizi yang tepat membantu menjaga kebugaran, meningkatkan daya tahan tubuh, mempercepat proses pemulihan pascalatihan, serta meminimalkan risiko cedera (Burke et al., 2011). Sebaliknya, kebiasaan makan yang tidak teratur atau tidak sesuai kebutuhan dapat mengakibatkan cepat lelah, penurunan fokus, berkurangnya kekuatan otot, hingga mengganggu proses metabolisme tubuh (Jeukendrup & Gleeson, 2010). Oleh karena itu, manajemen pola makan harus menjadi bagian integral dari program latihan dan pembinaan atlet.

Pada atlet mahasiswa, terutama di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), padatnya jadwal latihan sering kali berlangsung bersamaan dengan tuntutan akademik. Kondisi ini berpotensi mengganggu pola makan, misalnya melewatkan jam makan karena kuliah atau memilih makanan cepat saji karena dianggap lebih praktis (Dussin & Pereira, 2020). Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan asupan gizi yang tidak optimal dan pada akhirnya memengaruhi performa permainan di lapangan. Kurangnya pemahaman mengenai kebutuhan gizi harian berdasarkan intensitas latihan juga menjadi salah satu tantangan. Berbagai penelitian menegaskan bahwa performa atlet tidak hanya dipengaruhi oleh latihan fisik dan strategi permainan, tetapi juga oleh kemampuan memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi melalui pola makan yang tepat (Thomas et al., 2016). Karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, mineral, serta cairan memiliki peran penting dalam menunjang fungsi tubuh selama aktivitas fisik maupun proses pemulihan (American College of Sports Medicine, 2016).

Karbohidrat menjadi sumber energi utama saat bertanding, protein membantu memperbaiki serta membangun jaringan otot, dan lemak sehat menyediakan energi yang lebih tahan lama serta mendukung penyerapan vitamin (Burke et al., 2004). Selain itu, vitamin dan mineral berfungsi menjaga performa organ tubuh serta kekebalan, sementara cairan sangat penting untuk hidrasi dan keseimbangan elektrolit (Sawka et al., 2007). Ketika salah satu unsur gizi tersebut tidak terpenuhi, performa atlet dapat mengalami penurunan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilaksanakan

untuk mengetahui pola makan atlet UKM Sepak Bola UPI serta sejauh mana pengaruhnya terhadap performa latihan maupun pertandingan. Melalui survei menggunakan kuesioner Google Form, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran nyata mengenai kebiasaan makan atlet, tingkat pengetahuan mereka mengenai gizi olahraga, serta menjadi dasar bagi pelatih maupun pihak terkait dalam menyusun strategi peningkatan pola makan dan performa atlet secara berkelanjutan..

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei untuk menggambarkan pola makan atlet UKM Sepak Bola UPI serta kaitannya dengan performa latihan dan pertandingan (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian adalah seluruh atlet aktif UKM Sepak Bola UPI, dan sebanyak 25 atlet dipilih sebagai sampel melalui teknik purposive sampling karena dianggap paling relevan dengan tujuan penelitian (Etikan et al., 2016). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Google Form yang berisi 10 pertanyaan tertutup mengenai kebiasaan makan, asupan gizi, hidrasi, serta persepsi atlet terhadap pengaruh pola makan. Instrumen berupa kuesioner disusun untuk mengukur kecenderungan perilaku konsumsi berdasarkan indikator kebutuhan gizi atlet (Thomas et al., 2016). Seluruh data yang masuk kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase setiap jawaban dan menginterpretasikannya ke dalam penjelasan naratif guna memetakan pola makan para atlet secara objektif (Miles et al., 2014).

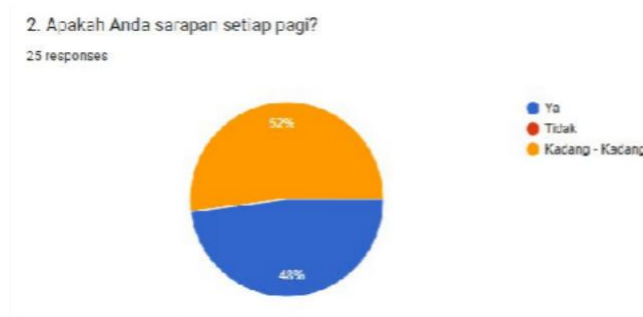
HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil Dalam bagian ini disajikan hasil penelitian terkait pola makan atlet UKM Sepak Bola UPI, meliputi frekuensi makan, kebiasaan sarapan, konsumsi makronutrien dan mikronutrien, serta asupan cairan. Data yang diperoleh dari kuesioner kemudian diolah dan disajikan dalam bentuk persentase untuk memberikan gambaran mengenai kebiasaan gizi para responden.



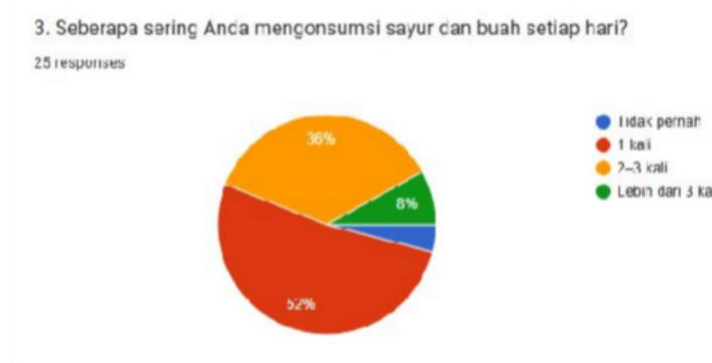
Gambar 1.

Sebanyak 64% responden makan tiga kali sehari, 20% makan empat hingga lima kali, dan 16% hanya satu hingga dua kali. Pola makan tiga kali sehari menunjukkan sebagian besar atlet memiliki kebiasaan makan utama yang baik, namun ada sebagian kecil yang perlu meningkatkan frekuensi makan agar kebutuhan energinya terpenuhi.



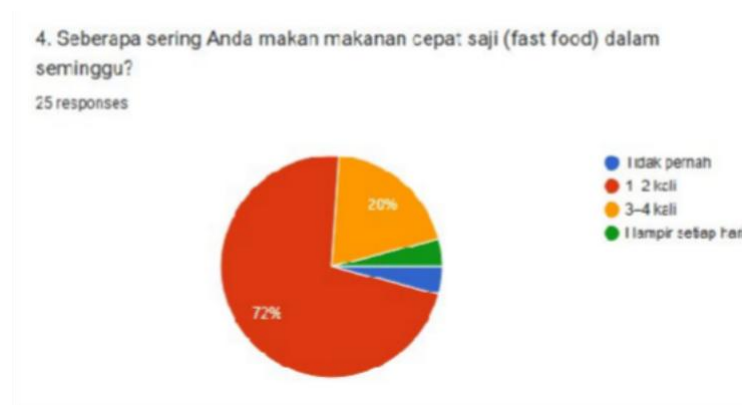
Gambar 2.

Sebanyak 48% responden selalu sarapan, sedangkan 52% hanya kadang-kadang. Sarapan penting untuk menambah energi dan menjaga konsentrasi selama latihan pagi. Kurangnya kebiasaan sarapan dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh.



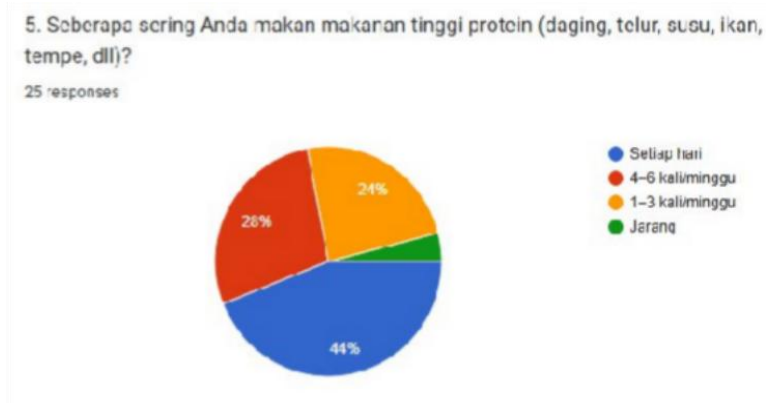
Gambar 3.

Sebanyak 52% responden hanya mengonsumsi sayur dan buah satu kali per hari, 36% dua sampai tiga kali, dan 8% lebih dari tiga kali. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih belum memenuhi anjuran konsumsi harian untuk mendukung kebutuhan fisik mereka. Rendahnya asupan vitamin dan mineral tersebut dapat berdampak pada pemulihan tubuh, daya tahan, serta performa saat latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, peningkatan konsumsi sayur dan buah menjadi hal yang perlu diperhatikan dalam pola makan atlet.



Gambar 4.

Sebagian besar responden (72%) makan makanan cepat saji 1–2 kali per minggu. Meskipun tidak tergolong sering, kebiasaan ini tetap perlu dikontrol karena makanan cepat saji umumnya tinggi lemak, tinggi kalori, dan rendah nutrisi penting. Jika dikonsumsi terus-menerus tanpa pengawasan, pola ini dapat memengaruhi komposisi tubuh dan kualitas performa atlet.



Gambar 5.

Sebanyak 44% responden makan makanan tinggi protein setiap hari, 28% empat sampai enam kali per minggu, dan 24% satu sampai tiga kali per minggu. Protein memiliki peran penting dalam memperbaiki jaringan otot serta mendukung proses pemulihan setelah latihan intensif. Frekuensi konsumsi yang cukup tinggi pada sebagian atlet menunjukkan adanya kesadaran terhadap kebutuhan nutrisi ini. Namun, pola asupan tetap perlu disesuaikan dengan intensitas latihan agar manfaatnya lebih optimal.



Gambar 6.

Sebagian besar responden (44%) minum 1–2 liter air per hari, 40% minum 2–3 liter, dan 16% lebih dari 3 liter. Dari data tersebut terlihat bahwa masih banyak atlet yang belum mengonsumsi cairan sesuai kebutuhan tubuh mereka. Kurang minum bisa membuat tubuh lebih cepat panas dan menurunkan daya tahan selama beraktivitas. Karena itu, kebiasaan minum air perlu diperbaiki agar kondisi fisik tetap stabil sepanjang latihan.



Gambar 7.

Sebanyak 56% responden mengonsumsi makanan atau minuman pemulihan setelah latihan, sedangkan 44% tidak. Asupan setelah latihan penting untuk mengembalikan energi dan mempercepat pemulihan otot.



Gambar 8.

Sebagian besar atlet (60%) merasa pola makan sangat berpengaruh, dan 40% merasa cukup berpengaruh terhadap performa mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa para atlet sudah memiliki pemahaman yang baik mengenai hubungan antara asupan makanan dan kualitas performa saat latihan maupun bertanding. Kesadaran seperti ini penting karena dapat mendorong atlet untuk lebih memperhatikan kebiasaan makan sehari-hari. Dengan pemahaman yang kuat, mereka juga cenderung lebih terbuka terhadap edukasi gizi yang diberikan pelatih atau pembina.



Gambar 9.

Sebanyak 96% responden kadang-kadang merasa cepat lelah, dan hanya 4% yang tidak pernah mengalaminya. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih memiliki masalah terkait pemenuhan kebutuhan gizi atau cairan harian mereka. Rasa lelah yang muncul bisa menjadi tanda bahwa tubuh belum mendapatkan energi yang cukup untuk menunjang aktivitas fisik. Jika tidak diperbaiki, hal ini berpotensi menghambat performa latihan maupun pertandingan.



Gambar 10.

Sebanyak 72% responden merasa belum memiliki pola makan yang sehat dan teratur. Persentase yang cukup tinggi ini menunjukkan bahwa banyak atlet masih kesulitan menjaga konsistensi dalam memenuhi kebutuhan gizi harian. Kondisi tersebut bisa berdampak pada energi, fokus, dan daya tahan selama berlatih. Karena itu, edukasi gizi jelas masih diperlukan agar para atlet UKM Sepak Bola UPI bisa meningkatkan pola makan mereka dan mencapai performa yang lebih optimal.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menyajikan sebuah gambaran kontras: para atlet UKM Sepak Bola UPI menunjukkan pemahaman dasar yang baik (misalnya, makan tiga kali sehari dan sadar protein), namun masih terjebak dalam kebiasaan buruk yang dapat menghambat potensi performa mereka. Tantangan terbesar terletak pada disiplin sarapan dan hidrasi. Mayoritas atlet masih sering melewatkan sarapan, yang langsung berkorelasi dengan tingginya keluhan cepat lelah selama latihan (96%). Di sisi lain, sebagian besar atlet tidak minum cukup air (hanya 1–2 liter per hari), padahal kekurangan cairan sekecil apa pun sudah terbukti dapat menurunkan daya tahan dan fokus mental mereka. Selain itu, asupan mikronutrien dari sayur dan buah sangat minim, mengurangi pasokan 'senjata' tubuh (antioksidan, vitamin) yang diperlukan untuk pemulihan cepat dan perlindungan imun. Meskipun mereka tahu persis bahwa gizi sangat berpengaruh, pengakuan 72% atlet yang merasa pola makannya belum sehat menunjukkan adanya jurang pemisah antara pengetahuan dan praktik. Oleh karena itu, langkah selanjutnya bagi pelatih dan pembina adalah tidak hanya memberikan ceramah gizi, tetapi memberikan pendampingan yang lebih praktis dan personal. Pola makan yang seimbang, teratur, dan yang paling penting, asupan cairan yang memadai, adalah kunci utama agar para atlet dapat tampil maksimal, mengurangi risiko cedera, dan pulih lebih cepat setelah berjuang di lapangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pola makan terhadap performa atlet UKM Sepak Bola UPI, dapat disimpulkan bahwa pola makan memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan atlet saat latihan maupun bertanding. Sebagian atlet telah memiliki kebiasaan makan utama yang baik, namun masih ditemukan ketidakkonsistenan seperti tidak rutin sarapan, kurangnya konsumsi sayur dan buah, serta masih mengonsumsi makanan cepat saji. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan energi, daya tahan, dan pemulihan otot. Asupan protein berada pada kategori baik, tetapi hidrasi belum optimal sehingga perlu mendapat perhatian. Secara keseluruhan, pola makan yang sehat, seimbang, dan sesuai kebutuhan terbukti mendukung performa atlet. Oleh karena itu, edukasi dan pendampingan gizi perlu dilakukan secara berkelanjutan agar atlet mampu menerapkan pola makan yang tepat untuk mencapai performa maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2007). Metabolic responses and fatiguing mechanisms during high-intensity intermittent exercise in humans. *Sports Medicine*, 37(6), 489–509.
- Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H., & Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 29(sup1), S17–S27.
- Dietetics: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501–528.
- Dussin, M., & Pereira, C. (2020). Eating habits and academic routines among university athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2514–2520.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
- Exercise and fluid replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(2), 377–390.
- Maryani, D. (2020). *Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan atlet mahasiswa*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(1), 45–53.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*.
- Nurfadilah, S. (2021). *Status hidrasi dan pengaruhnya terhadap performa atlet futsal mahasiswa*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(2), 89–98.
- Putri, A., & Siregar, N. (2019). *Pengetahuan gizi dan pola makan atlet remaja dalam pembinaan klub olahraga*. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 7(1), 22–31.
- Rachmah, N. (2017). *Pengetahuan gizi dan praktik makanan pada atlet cabang olahraga permainan*. *Journal of Nutrition and Food*, 3(2), 101–110.
- Rahmawati, L., Apriani, R., & Idrus, M. (2022). *Efektivitas konseling gizi individual terhadap perbaikan pola makan dan peningkatan performa atlet*. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 55–66.
- SAGE Publications.
- Sari, R., & Bintoro, T. (2018). *Kecukupan mikronutrien pada atlet mahasiswa: Studi asupan vitamin dan mineral*. *Jurnal Gizi Olahraga Indonesia*, 4(2), 74–83.
- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007).

- Sawka, M. N., Cheuvront, S. N., & Kenefick, R. W. (2015). *Hypohydration and human performance: Impact of environment and physiological mechanisms*. *Sports Science Exchange*, 28(157), 1–6.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and
- Wicaksana, A. (2020). *Kebiasaan sarapan dan dampaknya pada performa latihan atlet usia muda*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 112–119.